

健保だより

<https://www.maruchan-kenpo.or.jp/>

ホームページを
リニューアルしました

デザインを一新し、各種情報がより見やすく！
ぜひご利用ください！



医療費削減

はしご受診をしなかったら…



その「ムダ」がなければ
できたこと



「あの医者とは相性がよくない」「この診断結果、違ってない?」「処方してもらった薬が効かない気がする」など、さまざまな理由をあげて同じ病気・症状で2カ所以上の医療機関を受診するのがはしご受診です。たとえ手間がかかっても、納得のできる医療を受けたい気持ちからはしご受診をしてしまうのですが、このような受診のしかたは医療費のムダですし、薬の重複による副作用などの危険もあります。どうしても医療機関を変更したい場合には、主治医に「紹介状」をもらってから転院を検討しましょう。

はしご受診をしなかった場合

1 回目…初診料 2,880円+検査料など
2 回目…再診料 730円
3 回目…再診料 730円

初・再診料の合計 4,340円+検査料1回分

はしご受診をした場合

1 回目…初診料 2,880円+検査料など
2 回目…初診料 2,880円+検査料など
3 回目…初診料 2,880円+検査料など

初診料の合計 8,640円+検査料3回分

※自己負担は原則 3割となります(年齢などによって異なる)。オンライン診療の場合、初診料は2,510円となります。

はしご受診は
医療費がかさむ

Contents

- P1 医療費削減・はしご受診をしなかったら…
 - 2カ所以上の医療機関を受診する「はしご受診」は、医療費がかさんでしまいます
- P2 令和5年度 予算と事業計画が決まりました
 - 健康保険料率、介護保険料率とも従来料率を据え置いて、効率的な運営に努めます
- P3～4 令和5年度 保健事業のご案内
 - 新規事業① 4月からスタート! 無料による歯科健診を実施します
 - 新規事業② 8月からスタート! 健康増進支援 web サービス「PepUp」を導入します
- P5 健保の手続き こんなときは?
 - 被扶養者に異動があったときは、5日以内に当健保組合に届け出てください

令和5年度 予算と事業計画が決まりました

効率的な運営に努めながら、 みなさんの健康を守ります

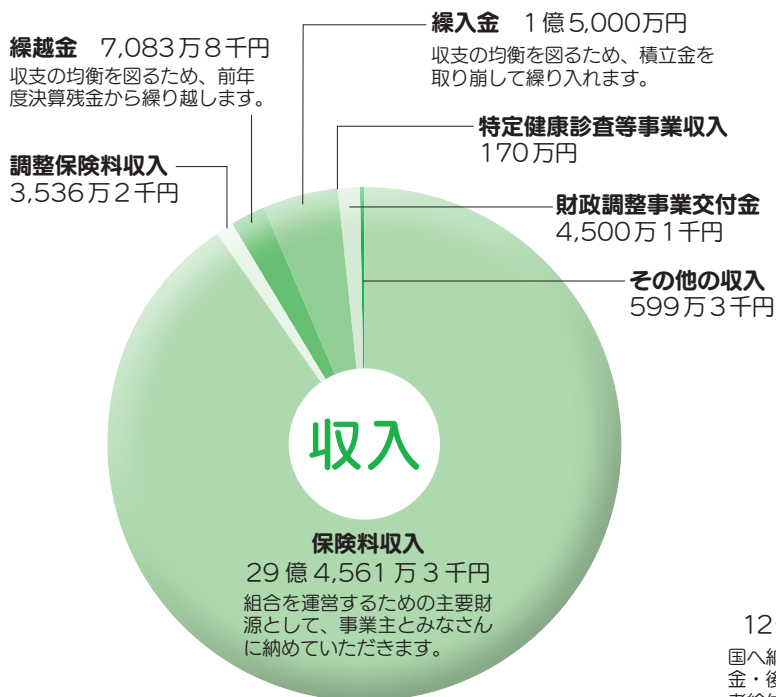
令和5年度予算が、2月17日(金)に開催された第122回組合会において承認されました。団塊の世代がすべて後期高齢者となる令和7年が目前に迫るなか、医療費および納付金の負担増大による財政悪化が懸念されています。当健保組合では無駄を省いた適正な支出と経費節減に努めながら、みなさんの健康を守ってまいります。



一般勘定

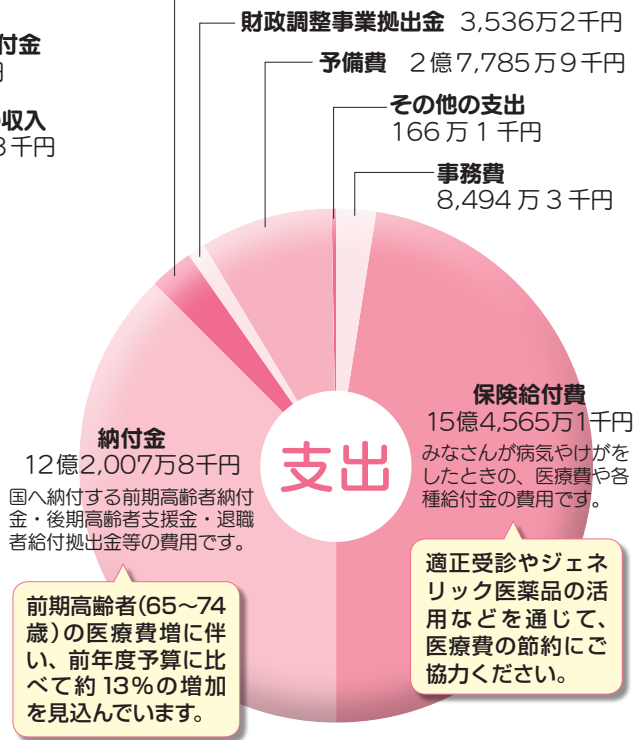
健康保険料率は従来料率を据え置きます

予算総額 32億5,450万7千円



保健事業費 8,895万3千円
各種健診の補助、および健康保持増進事業などのための費用です。

令和5年度も円滑な実施に努めてまいります。



●健康保険料率の負担割合

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	59.778/1000	0.722/1000	60.50/1000
被保険者	47.922/1000	0.578/1000	48.50/1000
計	107.700/1000	1.300/1000	109.00/1000

経常収支差引額 1,166万3千円

経常収入 29億5,284万7千円

経常支出 29億4,118万4千円

介護勘定

介護保険料率も従来料率を据え置きます

当健保組合では、介護保険第2号被保険者となる組合加入の40歳以上の方に、介護保険料を納めていただいています。

令和5年度の介護納付金は前年度予算比1.1%増の2億8,830万1千円で、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ17.2/1000(事業主と第2号被保険者の折半負担)になりました。なお、収入不足が生じた場合は、前年度からの繰越金等をあてて対応する予定です。

●収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	286,193
繰越金	20,097
繰入金	10,000
雑収入	4
合計	316,294

●支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	288,301
介護保険料還付金	1
予備費	27,992
合計	316,294

新規事業① 4月からスタート!

歯科健診センターと新規契約

無料で歯科健診が受けられます

健康な歯を保つためには、治療歯科だけではなく予防歯科も大切です。そこで4月から、歯科健診センターを通して「無料歯科健診」を実施します。受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにご活用ください。

利用方法

当健保組合ホームページにある「歯科健診」ボタンをクリックしてください

当健保組合 HP



最初にココをクリック

歯科健診センター HP



4つの項目から選択

各自でお申し込みください!



「歯の予防健診」のメリット

- 1 被保険者・被扶養者とも**通年無料**で受診できます。
※二次健診や治療には費用が発生します。
- 2 全国**1,700の歯科医院**と提携。職場または自宅近隣の歯科医院で受けられます。
- 3 異なる医院であれば**何度でも受診**できるので、かかりつけ歯科医院を見つけるのに役立ちます。

新規事業② 8月からスタート!

健康増進支援 web サービス

PepUp.

ペップアップ

を導入します

被保険者のみなさんの健康活動をサポートする取り組みとして、8月から健康ポータルサイト「PepUp」を導入します。ぜひご活用いただき、おトクに楽しみながら、健康増進に取り組みましょう!



PepUpでできること

●医療費通知が届く

本人やご家族にかかった毎月の医療費をご案内します（世帯単位での表示となります）。

●ジェネリック差額通知が届く

薬を服用中の方に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額通知（3カ月ごと）をご案内します。

●補助金申請ができる

令和5年度から、インフルエンザ予防接種の補助金申請がウェブ上でできるようになります。

●健康記事を読む

運動や食事など、日常に役立つ記事（専門家監修）を日々更新しています。

●記録をつける

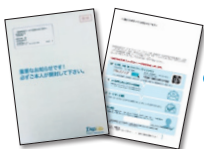
体重や血圧、歩数など、管理可能な各種データを記録・閲覧できます。

●Pepポイントがたまる

イベントへの参加などで、素敵な賞品と交換できるポイントが貯まります。

●健診結果を見る

健診結果とアドバイスに加えて、ご自身の「健康年齢」を確認できます。



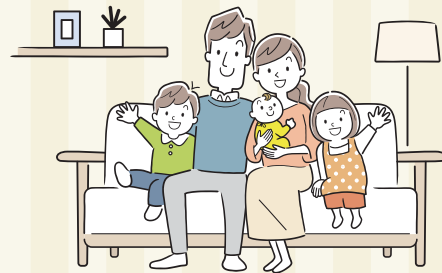
ご利用の際は、「Pep Up 登録案内」に記載された**本人確認コード**が必要です。6月からご案内をメールまたは文書にて順次送付しますので、お手元に届きましたらご登録をお願いいたします。

事業終了のご案内

下記の事業については、令和4年度をもって終了となりました。ご利用ありがとうございました。

- タニタの健康応援ネット「からだカルテ」
- PC・モバイル向けサービス「kencom」

各種事業を活用して 健康づくりを進めよう！



*令和5年度事業での対象年齢の基準日は、令和6年3月31日時点です。
(令和5年4月1日～6年3月31日の期間中で対象年齢に達する方)

疾病予防（各種健診など）

※個人で受診される健診については、12月末までの受診にご協力をお願いいたします。

●人間ドック

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者

補助額 提携機関で受診する場合

…1日ドック 21,000円・1泊2日ドック 30,000円を
限度に補助

提携機関外で受診する場合

…1日ドック 17,000円を限度に補助

●脳ドック

対象者 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳
の被保険者および被扶養者

補助額 35,000円を限度に補助

●人間ドック+脳ドック

対象者 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳
の被保険者および被扶養者

補助額 40,000円を限度に補助

※提携機関外での受診のみ

●生活習慣病健診

対象者 30歳および35歳以上の任意継続
被保険者、40歳以上の被扶養者

補助額 提携機関で受診する場合

…全額を補助

提携機関外で受診する場合

…3,000円を自己負担



●一般健診

対象者 40歳未満の配偶者

補助額 一般健診として 4,500円を限度に補助

●婦人科健診

対象者 25歳以上の被保険者および被扶養者

回数 年1回

補助額 子宮頸がん検診…4,000円を限度に補助

乳がん検診………超音波またはマンモグラフィい
ずれか一つ、4,000円を限度に補助

●自宅でできる子宮頸がんリスク検査 **無料**

対象者 25歳以上の女性

※医療機関、健診機関での健診との併用はできません。

●女性限定の巡回健診 **基本健診無料**

対象者 40歳以上の女性被扶養者

●前立腺がん検査（PSA）

対象者 50歳および55歳以上の被保険者および被扶養者の
男性

回数 年1回

補助額 全額を補助

●甲状腺機能検査（血液検査）

対象者 35歳以上の節目年齢時の被保険者および被扶養者
(35・40・45・50・55・60・65・70歳)

回数 上記年齢到達年度時に1回

補助額 4,000円を限度に補助

●肝炎検査（HBs抗原）（HCV抗体）

対象者 40歳時の被保険者および被扶養者

回数 40歳到達年度時に1回

補助額 全額を補助

●インフルエンザ予防接種

対象者 被保険者および被扶養者

回数 年1回

補助額 2,000円を限度に補助

※接種期間：10月～12月

* PepUp（8月導入予定）を経由しての申請となります。なお、
今年度に限り、用紙での申請も可能です。

●禁煙外来受診

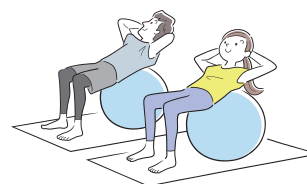
対象者 被保険者

* 任意継続被保険者の方は対象外です。

補助額 10,000円（上限）

健康保持・増進 (スポーツアスレチック)

被保険者・被扶養者（配
偶者）ともに、健康増進を目的
とした施設利用料(体育館・
スポーツジム等)に対し補助
を行います（月会費等含む）。



提携施設 コナミスポーツ・ルネサンス・JOYFIT

* 提携施設の詳細については、当健保組合ホームページで
ご確認ください。



被扶養者に異動があったとき



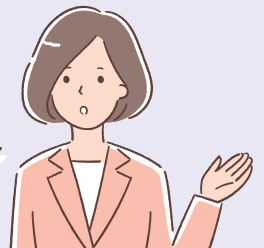
Q 妻が来月からパート先の被保険者になりますが、何か手続きは必要ですか？

A 被扶養者が他の健保組合の被保険者になる場合は、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者（異動）届」に「保険証」*を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。
*「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



Q 5日以内に届け出ができず、手続きが遅れた場合、どうなりますか？

A 扶養から外れた日以後、当健保組合の保険証は使えません。もし、間違えて使ってしまった場合は、後日、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。



健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金算定には、被扶養者数も反映されます。扶養を外す手続きをされないと不要な支出につながり、被保険者のみなさんにお支払いいただいている保険料が適正に使われないことになります。

こんなときには異動届の提出を忘れずに！

就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります



- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円（年収106万円）*以上
*残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が101人以上
 - ② 従業員が100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。
*60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になった

- 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
*65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族*が、被保険者と別居した。
*被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。
ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合